

# FASTEN

*Hunger nach Gott*



# Fasten: Hunger nach Gott!

Alle Menschen sehnen sich nach Gott. Ja, ich meine wirklich alle. Viele Menschen sind sich dessen nicht bewusst, und würden ihre Sehnsucht, ihren Hunger, ihren Durst, nach Gott niemals als solchen beschreiben. Stattdessen verwenden sie andere Ausdrucksweisen, um ihren Hunger nach Gott auszudrücken. Sie und wir, sprechen von Erfüllung, vom Streben nach Glück usw.

Wir wünschen uns das Gott in unser Leben eingreift. Wir wünschen uns, dass Er uns ganz nah kommt. Wir wünschen uns Erfüllung die vollkommen ist und wir wünschen uns Freude und Genuss die niemals aufhören. So sind wir geschaffen worden. Weil der gefallene Mensch Gott aber nicht anbeten will, fängt er an andere Geschaffene Dinge anzubeten und von diesen Dingen sein Glück und seine Erfüllung zu erwarten.

Jonathan Edwards drückte die Essenz eines glücklichen Lebens so aus:

*Die Freude an Gott ist das einzige Glück, durch das das Verlangen unserer Seelen gestillt werden kann. In den Himmel zu kommen, um Gott völlig zu genießen, ist unendlich besser als die besten Annehmlichkeiten hier. Väter und Mütter, Ehemänner, Ehefrauen oder Kinder oder die Gemeinschaft mit irdischen Freunden sind nichts als Schatten; doch Gott ist die Substanz. Jene sind nur*

*vereinzelte Sonnenstrahlen, doch Gott ist die Sonne. Jene sind nur Ströme. Doch Gott ist der Ozean.<sup>1</sup>*

Beim Fasten geht es genau um diesen Hunger, diese Sehnsucht nach Gott. Es ist ein Ausdruck der tiefsten Sehnsucht eines Menschen nach Gottes Eingreifen, nach seiner Gegenwart im Leben eines Menschen. Es geht um das Eingeständnis, das nichts und niemand mir so kostbar ist wie Gott. David bringt das in Psalm 63 zum Ausdruck

***Psalm 63,1-2*** *Ein Psalm von David, als er in der Wüste Juda war*  
*Gott, du bist mein Gott! frühe suche ich dich. Es dürstet nach dir*  
*meine Seele, nach dir schmachtet mein Fleisch in einem dürren und*  
*lehzenden Lande ohne Wasser,*

Als Christen ist uns das Wort „Fasten“ bekannt, aber häufig kennen wir die Lehre der Bibel zum Thema Fasten zwar, können aber grundlegende Fragen zu diesem Thema nur schwer beantworten. Warum sollen wir fasten? Müssen wir überhaupt fasten? Was bringt mir das Fasten? Und: Warum ist Fasten ein Ausdruck der Sehnsucht nach Gott?

Diese Fragen möchten wir in dieser Broschüre beantworten

## **I. Was ist Fasten?**

Was ist Fasten also? Ein Lexikon definiert es so:

---

<sup>1</sup> John Piper, *Ihn verkündigen wir: Die Zentralität Gottes in Predigt und Verkündigung*, 1. Aufl. (Betanien, 2006), 118.

*Fasten: Absichtliche und in der Regel längere Enthaltung von Essen (und manchmal trinken) als ein Mittel sich selbst vor Gott zu demütigen.<sup>2</sup>*

Das Wort kommt vom gotischen fastan = (fest)halten, beobachten, bewachen; bzw. althochdt.: fasten = fest (an den Geboten der Enthaltbarkeit festhalten).<sup>3</sup> Fasten ist, so wird in der Schrift deutlich, primär das Verzicht auf Essen und Trinken.

**2 Sam 12:16-17.20;** *16 Und David flehte zu Gott wegen des Knaben; und David fastete und ging hinein und lag über Nacht auf der Erde. 17 Da machten sich die Ältesten seines Hauses zu ihm auf und wollten ihn von der Erde aufrichten; er aber wollte nicht und aß auch kein Brot mit ihnen.*

*(12:20) Da erhob sich David von der Erde, wusch und salbte sich und zog andere Kleider an und ging in das Haus des HERRN und betete an. Und er kam in sein Haus und verlangte, dass man ihm Brot vorsetzte, und er aß.*

**Ester 4:16;** *»So geh hin, versammle alle Juden, die in Susan anwesend sind, und fastet für mich, drei Tage lang bei Tag und Nacht, esst und trinkt nicht. Auch ich will mit meinen Mägden so*

---

<sup>2</sup> Allen C. Myers, *The Eerdmans Bible Dictionary*, 377 (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1987).

<sup>3</sup> <https://de.wikipedia.org/wiki/Fasten>

*fasten, und dann will ich zum König hineingehen, obgleich es nicht nach dem Gesetz ist. Komme ich um, so komme ich um! «*

**Ps 109:24.** *Meine Knie wanken vom Fasten, mein Fleisch magert gänzlich ab,*

Manchmal wird das Fasten aber auch in Verbindung mit dem Verzicht auf Geschlechtsverkehr genannt (vgl. Dan 6:18-19; 1 Kor 7:5), diese Verbindung ist allerdings recht selten. Das Fasten wird in der ganzen Bibel bezeugt, vom Buch der Richter bis zur Offenbarung. Menschen fasteten also fast immer.

Fasten ist eine mehr oder weniger selbstverständliche Handlung in der ganzen Bibel. Es wird zwar nirgends explizit dazu aufgefordert, die Bibel scheint es einfach vorauszusetzen. Jesus z.B. tut das sehr eindrücklich in den Evangelien.

**Mt 9:14-15** *Da kamen die Jünger des Johannes zu ihm und sprachen: Warum fasten wir und die Pharisäer so viel, deine Jünger aber fasten nicht? Und Jesus sprach zu ihnen: Können die Hochzeitsgäste trauern, solange der Bräutigam bei ihnen ist? Es werden aber Tage kommen, da der Bräutigam von ihnen genommen sein wird, und dann werden sie fasten. (vgl. Mk 2:18-20; Lk 5:33-35)*

Wir sehen also, Fasten wird in der Bibel mehr oder weniger vorausgesetzt. Wenn das so ist, müssen wir wissen warum die Schrift das tut. Eine der Fragen, die wir uns dann stellen müssen ist: **Wann wird in der Bibel gefastet?**

## II. Wann sollte man Fasten?

In der Schrift wird aus verschiedenen Gründen gefastet. Z.B um ...

**Bitten/ Flehen** vor Gott zu bringen.

**2 Chr 20:3** *Da fürchtete sich Josaphat und richtete sein Angesicht darauf, den HERRN zu suchen; und er ließ in ganz Juda ein Fasten ausrufen. (vgl. Esr 8:21; Neh 9:1-3; Est 9:31; Ps 109:24; Dan 9:3; Mt 17:21; Mk 9:29; Apg 14:23).*

um zu zeigen das man sich **unter Gott demütigt**.

**Esr 8:21** *Und ich ließ dort an dem Fluss Ahawa ein Fasten ausrufen, dass wir uns demütigten vor unserem Gott, um von ihm einen geebneten Weg für uns und unsere Kinder und alle unsere Habe zu erflehen. (vgl. 2 Sam 12:16.23; Esr 8:21; Est 4:16; Ps 35:13; Ps 109:24; Jes 58:1-2; Jer 14:12; Dan 6:18; Dan 9:3; Joe 1:14; Joe 2:15-17; Jon 3:5; Mt17:21; Mk 9:29; Apg 14:23),*

Gefastet wird auch um **Buße auszudrücken**.

**Neh 9:1-3** *Aber am vierundzwanzigsten Tag dieses Monats kamen die Kinder Israels zusammen unter Fasten, in Sacktuch [gekleidet] und mit Erde auf ihren Häuptionen. Und der Same Israels sonderte sich von allen Kindern der Fremden ab, und sie traten hin und bekannten ihre Sünden und die Missetaten ihrer Väter. Und sie standen auf an ihrem Platz, und man las im Buch des Gesetzes des HERRN, ihres Gottes, während eines Viertels des Tages: und sie*

*bekanntes [ihre Sünden] und warfen sich nieder vor dem HERRN, ihrem Gott, während eines anderen Viertels des Tages. (vgl. Dan 9:3; Joe 2:12-13; Jon 3:5;)*

um **Trauer zu zeigen**.

**Est 4:3** *Auch in allen Provinzen, wo immer das Wort und Gebot des Königs hinkam, war unter den Juden große Trauer und Fasten und Weinen und Wehklage, und viele lagen auf Sacktuch und in der Asche. (vgl. Ps 35:13; Ps 69:10; Dan 6:18(?); Jon 3:5).*

Fasten spielt auch eine Rolle, um **Glauben zu zeigen**.

**Mt 17:21** *Aber diese Art fährt nicht aus außer durch Gebet und Fasten (vgl. Mk 9:29)*

es ist ein **Ausdruck der Hingabe**.

**Lk 2:37** *und sie war eine Witwe von etwa 84 Jahren; die wick nicht vom Tempel, sondern diente [Gott] mit Fasten und Beten Tag und Nacht.*

Dem Wunsch, **dass Gott sich nahen soll** wird oft durch Fasten Ausdruck verliehen.

**Jes 58:2-3** *Sie suchen mich Tag für Tag und erheben den Anspruch, meine Wege zu kennen, wie ein Volk, das Gerechtigkeit geübt und das Recht seines Gottes nicht verlassen hat; sie verlangen von mir gerechte Urteile, begehren die Nähe Gottes: »Warum fasten wir, und*

*du siehst es nicht, warum kasteien wir unsere Seelen, und du beachtest es nicht?...«! (vgl. Mt 9:14-15; Mk 2:18-20; Lk 5:33-35).*

Und schlussendlich wird in der Bibel gefastet, um **die Wege Gottes zu erkennen und von ihm geleitet zu werden**

***Jes 58:2** Sie suchen mich Tag für Tag und erheben den Anspruch, meine Wege zu kennen, wie ein Volk, das Gerechtigkeit geübt und das Recht seines Gottes nicht verlassen hat; sie verlangen von mir gerechte Urteile, begehren die Nähe Gottes:*

Aus diesem Biblischen Studium können wir schlussfolgern, dass das Fasten immer mit Gebet Hand in Hand ging und ein Ausdruck der besonderen Ernsthaftigkeit des Fastenden bezüglich seines Anliegens war.

Es wird aus verschiedenen Gründen gefastet aber alle Fastenden zeichnen sich dadurch aus, dass sie ihre Abhängigkeit von Gott zum Ausdruck bringen.

Wenn ich z.B. Gott um Rettung anflehe und dabei faste, zeige ich damit in besonderer Weise, dass mir bewusst ist, dass ich von Gott abhängig bin. Genau das gleiche trifft auf alle anderen Situationen zu bei denen in der Schrift gefastet wird.

Wir haben gesehen, dass zu vielen verschiedenen Anlässen gefastet wurde und das die Bibel fasten voraussetzt. Die nächste Frage, die wir uns stellen wollen ist: **Gibt es Regeln für das Fasten? Oder, wie sollte man Fasten?**

### III. Wie sollte man Fasten?

In der Schrift gibt es einige Stellen, in denen Gott das Fasten seines Volkes zurückweist. Aus diesen Stellen lernen wir viel darüber wie Gott sich Fasten wünscht. Besonders *Jesaja 58:1-11* und *Matthäus 6:16-18* sind hier sehr aufschlussreich. Bei allem, was Gott über das Fasten sagt, wird eines klar deutlich: **Beim Fasten geht es um das Herz und nicht nur um eine Handlung.**

Anstatt während dem Fasten seinen Geschäften nachzugehen (was man durchaus tun darf) und dabei seine Arbeiter auszubeuten (*Jes 58:3*), zu zanken und zu streiten (*Jes 58:4*), sollen die Fastenden Gutes tun. Sie sollen die Fesseln der Ungerechtigkeit lösen, Misshandelten die Freiheit geben, jede Art von Unterdrückung abschaffen (*Jes 58:6*). Hungernde speisen, Obdachlose bei sich aufnehmen, Nackte kleiden und dem Helfen, der Hilfe braucht.

Jesus selbst lehrt uns dann in *Matthäus 6:16-18*, das der Fastende sein Haar pflegen und sein Gesicht waschen soll, damit er nicht von Menschen als Fastender erkannt wird, sondern vielmehr von Gott (*Mt 6:17-18*). Er soll nicht, wie die Heuchler eine leidende, und gequälte Miene aufsetzen, damit die Leute sehen das er fastet (*Mt 6:16; vgl. Jes 58:5*).

#### *Worum geht es beim Fasten?*

- **Es kommt auf das Herz an.**
  - Gott sagt: „Zerreißt eure Herzen und nicht eure Kleider“ (*Joe 2:13*).
  - Das Fasten soll aus reinem Herzen vor Gott geschehen, es kommt mehr auf das Herz als auf die Tat an. (*Sach 8:19*)

- **Beim Fasten geht es nicht um andere Menschen und mich, sondern um Gott und mich.**
- **Die Fastenzeit ist mehr eine Festzeit als eine Leidenszeit.**
  - Die Fastenzeit sollte zwar von Verzicht geprägt sein, dieser soll aber freudig geschehen und auch anderen Menschen zugutekommen (*Jes 58:1-11*).

Gott hat also eine klare Vorstellung vom Fasten, er hat einige Grenzen aufgezeigt in deren Rahmen sich das Fasten bewegen soll.

### ***Praktische Anregungen für das Fasten***

Wenn du fastest dann setze dir Ziele:

- Wofür fastest du? was möchtest du das Gott tut?
- Setze dir aber auch Ziele wie du an diesen Tagen bewusst Gutes tun kannst, wem du etwas von deinem Reichtum abgeben kannst.
- Stecke den Rahmen des Fastens ab (auf was du verzichtest und wie lange, mache es mit Gott fest und halte deine Abmachungen mit Gott!)
- Plane deine Gebetszeiten an diesen Tag/ Tagen. Z.B. kannst du die Zeiten, an denen deine Familie oder Arbeitskollegen essen bewusst zum Beten benutzen.

Beachte folgende Dinge:

- Achte sehr sorgfältig auf dein Benehmen in der Fastenzeit. Durch den Nahrungsmangel und den dadurch resultierenden Konzentrationsmangel bist du viel anfälliger gereizt, unbeherrscht und ungeduldig zu sein, deshalb gibt dir dein Verhalten an solchen Tagen

sehr viel Aufschluss darüber was in deinem Herzen ist. Wenn du weißt was in deinem Herzen steckt, kannst du auch daran arbeiten.

- Finde heraus wie du am besten Fasten kannst. Einige können nicht arbeiten sondern müssen sich während des Fastens komplett Zeit fürs Gebet und das Studium nehmen, andere können auch während ihrer Arbeit im Gebet verharren.
- Sich an den Fastentagen ins Bett zu legen, um den Tag schnell rumzukriegen, ist kein Fasten!

Wir haben nun das **Was**, **Wann** und das **Wie** beantwortet. Eine Frage bleibt noch offen: **Warum soll man Fasten, warum setzt die Bibel das scheinbar voraus?**

#### iv. Warum sollte man Fasten?

Alle Stellen in der Schrift, die vom Fasten sprechen, machen eines deutlich: Die Fastenden stehen immer in einer besonderen Abhängigkeitssituation vor Gott.

- Sei es **David** der um das Überleben seines Kindes fleht (*2 Sam 12:16*), und trauert (*Ps 69:10.11*),
- **Josaphat** (*2 Chr 20:3*), oder die Israeliten die um Rettung schreien.
- oder das **Volk Israel**, das Gottes Nähe erleben will, das Gottes Gericht über Gottlose erfleht, dass Führung und Erkenntnis der Göttlichen Wege erlangen möchte (*Jes 58:1-11*).
- Oder **Paulus** der die frisch eingesetzten Ältesten unter Fasten dem Herrn anbefiehlt (*Apg 14:23*).

Sie alle stehen in besonderer Abhängigkeit zu Gott. Und das wissen sie auch. Diesem Wissen verleihen sie im Fasten Ausdruck. Sie sehnen sich nach der Hilfe, der Weisung Gottes. Mit anderen Worten: Sie sehnen sich nach Gott, nach seiner Nähe und seinem Wirken in ihre Situation hinein.

Dies wird im Besonderen durch die Erklärung Jesu, warum seine Jünger nicht fasten, unterstützt

***Lk 5:33-35** Sie aber sprachen zu ihm: Warum fasten die Jünger des Johannes so oft und verrichten Gebete, ebenso auch die der Pharisäer; die deinigen aber essen und trinken? Und er sprach zu ihnen: Könnt ihr die Hochzeitsgäste etwa fasten lassen, solange der Bräutigam bei ihnen ist? Es werden aber Tage kommen, da der Bräutigam von ihnen genommen sein wird; dann werden sie fasten, in jenen Tagen. (vgl. Mt 9:14-15; Mk 2:18-20)*

Echtes Fasten (aus reinem Herzen) beweist meine Abhängigkeit von Gott und zeigt meinen Hunger danach, dass Gott selbst in mein Leben eingreift, um zu retten, zu vergeben, zu führen oder zu ermutigen. Damit ist Fasten auch gleichzeitig ein Ausdruck meines Glaubens, dass Gott helfen kann und dies auch tun wird.

## **v. Schlussfolgerung**

Wir haben nun die Eckpunkte des Fastens abgesteckt. Wir haben beantwortet was das Fasten ist, wann gefastet wird, wie gefastet wird und warum gefastet werden sollte. Jetzt müssen wir all die Antworten zusammenfassen und einen Schluss für uns ziehen.

Wir haben gesehen, dass das Fasten ein Verzicht ist, der meine Ernsthaftigkeit bezüglich einer schwierigen, oder ausweglosen Situation in der ich mich befinde, zum Ausdruck bringt.

Wir haben gesehen, dass Fasten eher eine Festzeit, als eine Leidenszeit ist, auch wenn es oft in leidvollen Situationen geschieht. Denn, ich unterordne mich Gott und tue seinen Willen, auch wenn ich gerade andere Sorgen habe, indem ich z.B. anderen Gutes tue. Der Nebeneffekt dabei ist, dass diese Tat des Gehorsams, meinen Glauben demonstriert.

Damit können wir nun folgende Aussagen formulieren:

- Fasten zeigt, dass ich weiß, dass ich Gott untergeordnet und von ihm abhängig bin. Es zeigt also Demut.
- Fasten ist ein Ausdruck meiner Sehnsucht nach Gottes Wirken, nach seiner Nähe in meinem Leben oder Dienst.
- Echtes Fasten ist also immer eine Demütigung unter den Allmächtigen Gott und ein Ausdruck meiner Sehnsucht nach ihm, und danach, dass sein Wille geschieht.
- Wenn wir alles diese Dinge zusammennehmen dann sehen wir: Echtes „Gott- wohlgefälliges“ Fasten ist eine Handlung, die in höchstem Maße Gott die Ehre gibt.

Mit anderen Worten. **Mein Gott-wohlgefälliges Fasten ist Ausdruck des tiefsten Verlangens meines Herzens: Nämlich der Nähe Gottes in meinem Leben.** Und das nicht nur damit er mir vergibt, mir hilft oder mir einen Wunsch erfüllt, sondern weil Gott meine einzige Hoffnung ist. Weil seine Gegenwart, auch in der schlimmsten Situation, meine größte Freude ist.

**BEACHTE:** Mit den Fasten können wir Gott nichts beweisen! Er liebt uns dadurch nicht mehr als ohnehin schon!

Unser Fasten ist vielmehr ein Ausdruck des Glaubens und des Vertrauens. Unser Fasten drückt aus, dass wir den Herrn brauchen und dass wir um unsere Abhängigkeit von Ihm wissen.

Mein Verzicht im Fasten zeigt also, dass es für mich nichts Wichtigeres, Schöneres und Wertvolleres gibt als Gott. Das ist ein Gott ehrender Gottesdienst.

**Was ist deine Sehnsucht? Was wünscht Du dir das Gott in Deinem Leben tut?**



